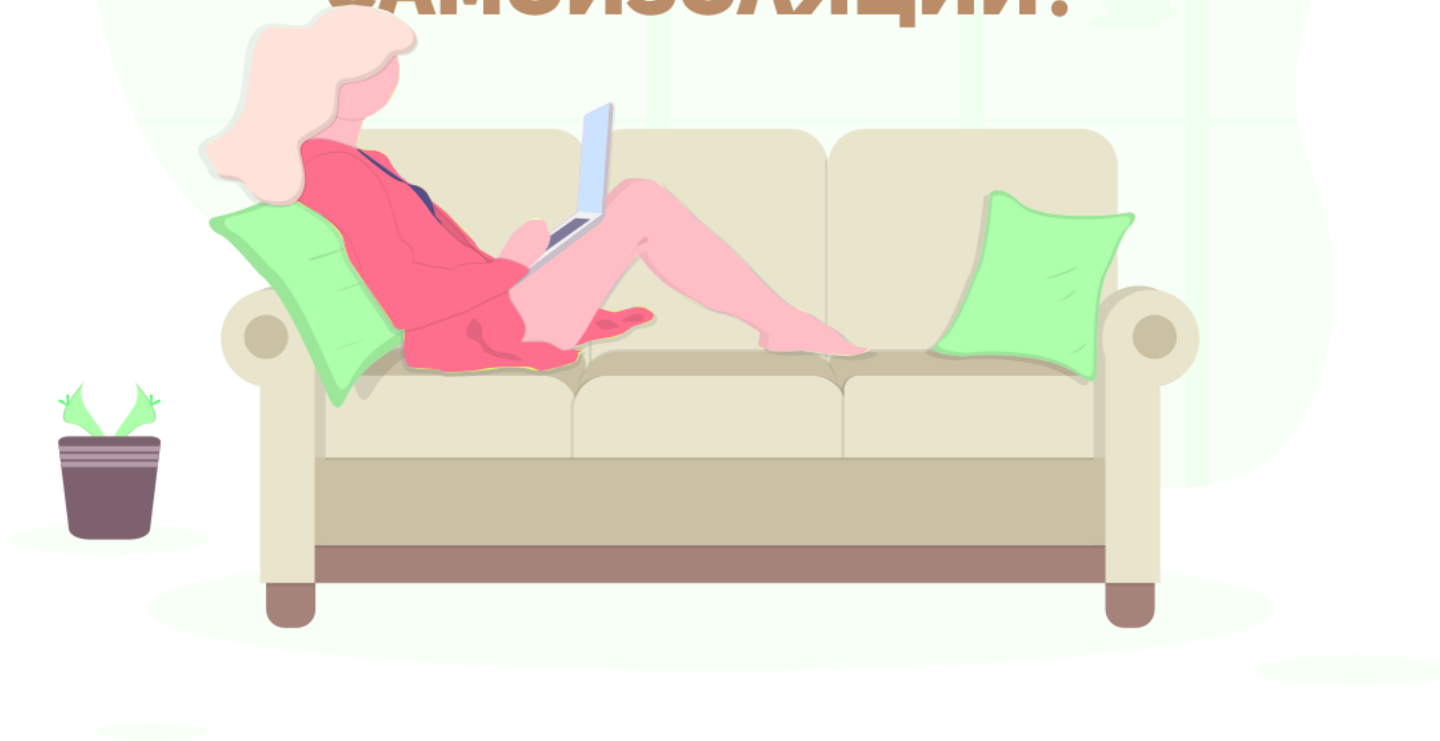


# ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?



**Прекрасная возможность  
обратиться к своим близким и  
к самому себе!**

# Проводите время с членами семьи, за совместными творческими занятиями

Арт-терапия поможет вам снять стресс и развить  
свои художественные способности

Мастер-класс проводит учитель изобразительного  
искусства гимназии №183 Шабанова И.Г.

<https://youtu.be/D9-a3XnGuKW>

Instagram #самоИЗОляция



## Семейная зарядка с утра.

- Вырабатывается привычка заботиться о своем здоровье и дисциплинированность.
- После зарядки проще включиться в учебный или рабочий процесс.
- Повышается иммунитет.
- Укрепляется сердце, улучшается подвижность суставов.
- Тренируются осанка, выносливость и ловкость.
- Появляется бодрость, настроение улучшается.

**Учитель физической культуры Гимназии №183 Шамгунова В.А приглашает всех желающих принять участие в зарядке:**

<https://drive.google.com/file/d/1jT115NpT0GWEZ4Lhas5Ns91nDQXgyT3o/view?usp=drivesdk>



## Домашний кукольный театр.

Для него подойдут обычные мягкие игрушки



**Домашний театр теней.** Еще одна разновидность театра, который можно легко устроить в любом темном помещении. Включите фонарик на своем смартфоне и направьте его на стену или потолок. Можете вырезать фигурки или делать театр теней руками.



**Караоке.** Включайте любимые песни, пойте и снимайте стресс.



**Собственный танец.** Найдите легкий танец в интернете и разучивайте его всей семьей. Результат можно записать на видео и послать результат родственникам, с которыми вы пока не можете встречаться.

## Фильмы для всей семьи

В этом тебе могу помочь  
бесплатные онлайн-  
кинотеатры:

<https://okko.tv/>,

[http://www.kinopoi.sk/0mq](http://www.kinopoi.sk/0mqd)

[d](http://www.kinopoi.sk/0mqd) (по промокоду  
POKAVSEDOMA);

[https://its.more.tv/sidimdo](https://its.more.tv/sidimdoma)

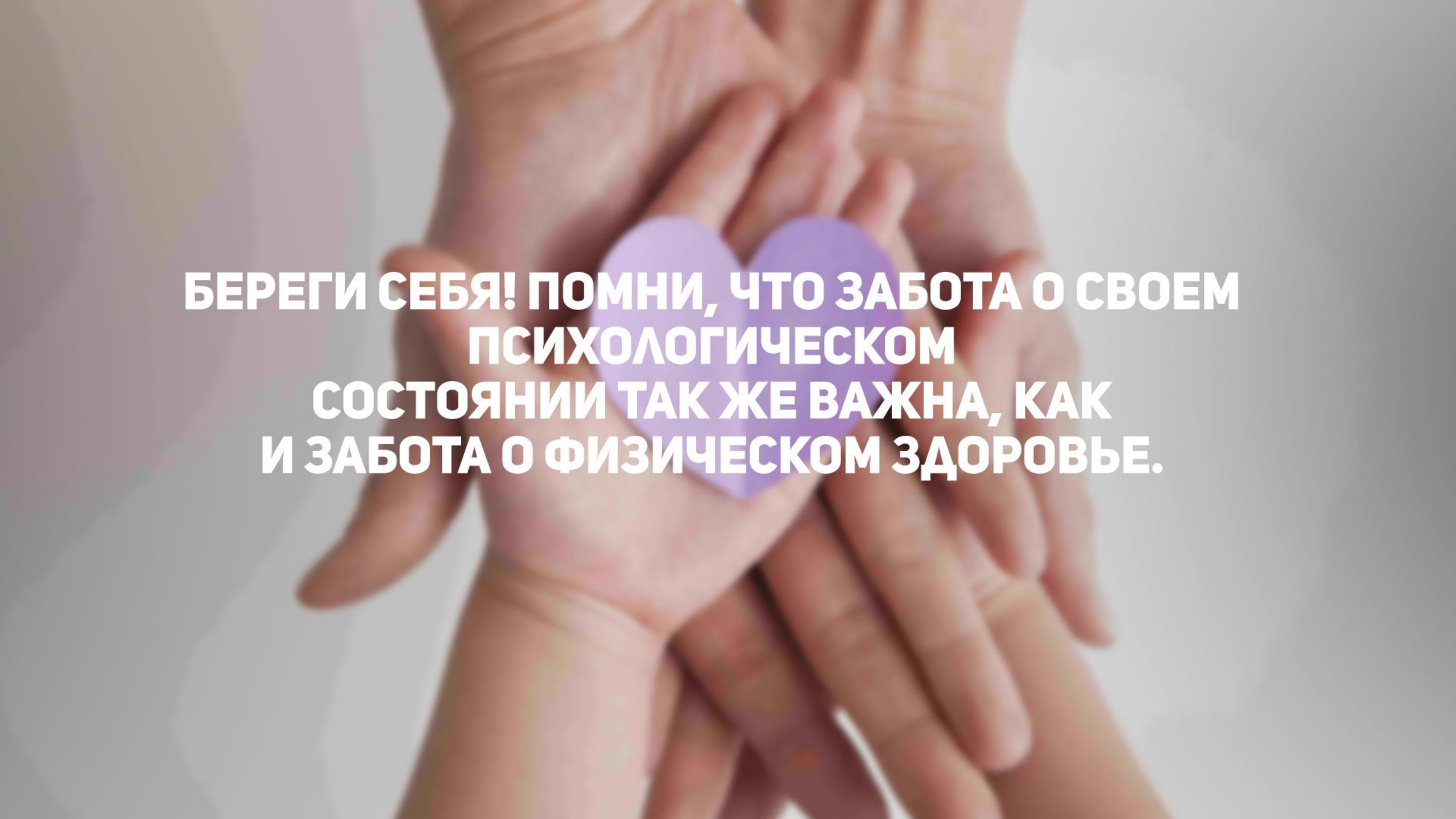
[ma](https://its.more.tv/sidimdoma) (по промокоду  
SIDIMDOMA).



# Посещай просветительские онлайн-платформы

- Онлайн-экскурсии и мероприятия московских учреждений культуры на платформе «Discover Moscow» (<https://www.stayhome.moscow/>);
- Виртуальный тур по Эрмитажу (<https://bit.ly/33nСрQg>);
- Трансляции балетов Большого театра, (<https://www.bolshoi.ru/about/relays/>)
- Онлайн-спектакли Александринского театра (<http://alexandrinsky.ru>);
- Онлайн-спектакли Мариинского театра ([mariinsky.tv](http://mariinsky.tv));
- Амстердамский музей Ван Гога с функцией google street view: (<https://bit.ly/2TRdiSQ>);
- Музей истории искусств (Kunsthistorisches Museum), Вена (<https://bit.ly/3d08Zfm>);
- Государственный Русский музей (Санкт-Петербург) (<https://bit.ly/2IOQDjq>);
- Британский музей, онлайн-коллекция - одна из самых масштабных, более 3,5 млн. экспонатов (<https://www.britishmuseum.org>);
- Музей Сальвадора Дали (<https://bit.ly/33iHVmX>);
- Национальный музей естественной истории в Вашингтоне (<https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour>);
- Музеи Ватикана и Сикстинская капелла ([http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina\\_vr/index.html](http://www.vatican.va/various/cappelle/sistina_vr/index.html)).





**БЕРЕГИ СЕБЯ! ПОМНИ, ЧТО ЗАБОТА О СВОЕМ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ  
СОСТОЯНИИ ТАК ЖЕ ВАЖНА, КАК  
И ЗАБОТА О ФИЗИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ.**